

Lecturas Recomendadas

AFTERSUICIDE

John Hewitt
Westminster Press, Philadelphia – 1980

GRIEFAFTERSUICIDE

Mental Health Association
414 West Moreland Blvd., Room 101
Waukesha, WI 53186

LEFT ALIVE: después de una muerte de suicidio en la familia.

Linda Rosenfeld and Marilyn Prupas
Charles C. Thomas Publishers

LOVE, MARK

Una serie de cartas de pena para niños y de aquellos que lo eran.

Hope for Bereaved Support Group Services
1342 Lancaster Avenue
Syracuse, NY 13210

MY SON, MY SON...

Una guía para curar después de una muerte, pérdida o suicidio.

Iris Bolton, Link Counseling Center
218 Hilderbrand Avenue
Atlanta, GA 30328

SUICIDE: YOUR CHILD HAS DIED

Adina Wroblewski
5124 Grove Street
Minneapolis, MN 55436

SURVIVORS: Después de un suicidio, ¿Que podemos hacer?

Bill Steele and Mary Leonhardi
Ann Arbor Publisher
P.O. Box 7249
Naples, FL 33941

RECURSOS

American Association of Suicidology
2459 South Ash Street
Denver, CO 80222
(303) 692-0985

UN MENSAJE DEL SHERIFF-CORONER

Espero que este folleto le sea de alguna ayuda. Una vez más le extiendo mis condolencias en estos momentos tan difíciles. Le aseguro que su ser querido será tratado con sumo respeto y dignidad durante el tiempo en que se encuentre en el Departamento de Sheriff-Coroner. La esencia del Sheriff-Coroner es buscar por la verdad. La investigación imparcial medico-legal ayuda a apoyar y proteger al publico. Este seguro de que mi oficina esta a su servicio. Si usted necesita asistencia adicional, por favor llame al (909) 387-2978.

Gary Penrod
Sheriff-Coroner
Condado de San Bernardino

Quando Alguien Ha Muerto . . . por **SUICIDIO**

- Que esperar
- Entender el proceso de la pesadumbre
- Que puede hacer
- A quien puede llamar

Un mensaje de condolencia, entendimiento y esperanza para aquellos que se quedan atras.



The F.A.S.T. Project
Families Against Suicide Today

Un programa de información y referencia

Patrocinado por
GARY PENROD
Sheriff-Coroner

175 South Lena Road
San Bernardino, CA 92415-0037
(909) 387-2978

UN MENSAJE ESPECIAL

Le expresamos nuestra más profunda condolencia por la muerte de su ser querido. El suicidio es una de las muertes más traumáticas de confrontar. Este material fue preparado para ayudarle a usted en los momentos más difíciles.

QUE ESPERAR

Usted podría experimentar una de las siguientes REACCIONES NORMALES, del suicidio: * Falta de concentración * Falta de memoria * Desorganización * Preocupación con el difunto * Una interminable necesidad de saber ¿POR QUE? * Temor de perder el control o volverse loco * Temor de ser estigmatizado o despreciado * Pensamientos de su propio suicidio * Sentimientos de culpabilidad, vergüenza, ira, desesperación, soledad, confusión, aislamiento, irritación, desvalidez y depresión.

ENTENDIMIENTO DEL PROCESO DE LA PESADUMBRE

Tal vez le ayudará saber que no hay una forma MALA o BUENA de doler moralmente y no hay un tiempo determinado para que la pesadumbre termine. Permítase el tiempo necesario. Continúe expresando sus sentimientos hasta que los pueda dejar ir. Aquí hay algunas etapas en el proceso de la pesadumbre:

- **ASOMBRO**...Se siente perturbado
- **NEGACION**... ¡Esto no puede ser verdad!
- **CULPABILIDAD**...si solo yo hubiera...
- **COLERA**...con el difunto, con usted mismo, con el mundo
- **DEPRESION**...esta etapa tal vez viene y va por un largo tiempo
- **RESIGNACION**...usted por fin lo cree
- **ACEPTACION y ESPERANZA**...usted tal vez nunca volverá a ser igual, pero puede sobrevivir y seguir adelante para encontrar el significado y el propósito de ello.

QUE PUEDE HACER USTED

- Cuidarse. Descansar lo suficiente...comer apropiadamente y hacer ejercicio. Evitar el abuso de drogas y alcohol. Fijarse límites para usted mismo; aceptar ayuda de otros.
- Darse cuenta que otros miembros de la familia y amigos también están en dolor, aunque ellos expresan el dolor de una forma diferente. Apoyarse y tolerarse el uno con el otro. Hable de sus sentimientos. Hable a sus hijos y tome el tiempo para escuchar cuando ellos le hablan a usted.
- Recuerde – la selección no fue suya. No hay ninguna persona que tenga influencia única en la vida de otro.
- Desahoguese llorando.
- Concédase momentos de alegría de vez en cuando
- Lea lo que otros han escrito acerca de sobrevivir un suicidio.
- Ingrese a un grupo de apoyo en su área para sobrevivientes de suicidio.
- Saber que otros han sobrevivido y aunque usted ahora no lo crea, usted también lo puede hacer.

A QUIEN PUEDE LLAMAR

Si usted necesita hablar con alguien AHORA MISMO, llame a cualquiera de las siguientes líneas:

Departamento de Salud Mental (24 horas)

(909) 387-7171

Suicide and Crisis Intervention Service (24 hours)

(909) 886-4889

Teen Line (6p.m.–10p.m.)

1-800-TLC-TEEN (1-800-852-8336)

Revise su directorio telefónico por la lista de otros recursos que ofrece la comunidad bajo los siguientes títulos:

- Community Services
- Emergency & Crisis Intervention
- Human Services
- Mental Health Services
- Physicians – Psychiatry
- Psychologists
- Social Service Organizations

Usted tal vez también desee hablar con su:

- Clérigo
- Médico Familiar
- Consejero Escolar

Para información de Grupos de Ayuda Consigo mismo y de Apoyo en su área, hable al:

The Compassionate Friends – An Interventional Support Group:

National Office: 1-(630) 990-0010

Redlands: (909) 792-6358

Riverside: (909) 683-4160

E-mail: roseindecember2@aol.com

Survivors of Suicide (909) 792-4862

Family Services Agency 8:30a.m. – 9:00p.m.

Monday – Thursday (909) 886-6737

San Antonio Community Hospital: Hope After

Suicide (909) 393-2563

Crystal Cathedral Survivors of Suicide Group

12141 Lewis Ave. • Garden Grove, CA 92644 • (909) 971-4032

Loma Linda University Medical Center Grief

Recovery Group

11234 Anderson Street • Loma Linda, CA • (909) 558-4367

Spanish Speaking Resources:

El grupo de ayuda para los adultos que experimentan la pérdida de un ser querido. Se ofrecen cuatro secciones por año que comienzan en Enero, Abril, Julio, y Octubre.

Survivors of Suicide (909) 792-4862

Acceso a los números ya mencionados para las personas con deficiencia auditiva:

California Relay Service (24 horas)

Voz 1-800-735-2922

TDD 1-800-735-2929